

Ponche Ctrico

Sirve: 4 porciones

El principal ingrediente de esta receta es el jugo de toronja sin azúcar. El jugo de toronja puede ser servido como una bebida, fría o caliente, por si sola o usado como una base para la cidra o ponche.

Ingredientes

- 2 tazas** jugo de toronja
- 2 tazas** jugo de naranja
- 1/4 taza** miel
- 1/8 cucharadita** canela (si lo desea)

Preparación

1. En una olla mediana combine jugo de toronja, jugo de naranja, y miel. Si va a usar canela, agréguela también.
2. Caliente, revolviendo ocasionalmente, solo hasta que este tibio (no hervir). Servir tibio.

Recipe adapted from the Florida Department of Citrus.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	160	
Grasa total	0 g	
Proteinas	1 g	
Carbohidrato	41 g	
Fibra dietetica	0 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	5 mg	